№. 40. Warszawa 5 Października 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5 Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń: Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

☛ **Prenumerata „Kosmetyki“ w Galicji wynosi: rocznie koron 15, półrocznie kor. 7.50 hal. kwartalnie kor. 3.75 hal.**

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie. ☚

Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.

NADESŁANE.

Dr. Luster — Kraków.

Wpływ twardej wody na cerę.

Powszechnie wiadomo, że twarda woda nie nadaje się do pielęgnowania skóry i mycia włosów. Przyczyna twardości wody tkwi w nadmiernej zawartości soli wapiennych, któremi woda studzienna bywa przesycona, a których w takiej ilości nie zawiera woda źródlana ani rzeczna.

Jeżeli chcemy przekonać się o twardości wody, to najłatwiej uda się próba przy pomocy mydła: w miękkiej wodzie rozpuszcza się mydło z łatwością, natomiast w twardej opada w postaci okruszyn, czyli strąca się. Dzieje się to w następstwie chciwego łączenia się kwasów tłuszczowych mydła z solami wapiennemi wody; połączenia te nie są w wodzie rozpuszczalne, z powodu czego — opadają na dno naczynia.

Skutkiem tych przemian chemicznych bywa narażona skóra na zbyt energiczne działanie alkaliów zawartych w mydle; stąd owe opierzchnięcia cery i na pozór szkodliwe działanie mydła. To samo zauważyć można po umyciu twarzy twardą wodą bez mydła. Wówczas bowiem zalegają na twarzy strąty połączeń soli wapiennych z tłuszczem twarzy, pozorując łuszczenie się skóry.

Naturalnie, że twarz, myta twardą wodą bez mydła, jest w pojęciu naukowem nieczystą, gdyż — pomimo mycia — zalegają na niej sole wydzielin gruczołów potnych i tłuszcz, a na domiar złego, zamykają się szczelnie ujścia gruczołów łojowych, dzięki procesom chemicznym, wytwarzającym zbitą substancyę w ujściach gruczołów wzmiankowanych. Nic więc dziwnego, skoro u osób z tłustą cerą, skłonną do wągrów, cierpi wygląd w wysokim stopniu, z powodu licznych wad, odbiegających od normalnej skóry.

Do najczęstszych i poważnych zboczeń cery, w następstwie mycia twarzy wodą twardą, zaliczyć należy „rzadką“ i zgrubiałą cerę. Pierwsza polega na drobnych, licznie rozsianych otworach, zawdzięczających swe pochodzenie rozszerzonym ujściom gruczołów łojowych, po utracie elastyczności i zdolności do ściągania się napowrót do pierwotnego stanu. Momentem bezpośrednim, wywołującym wspomniane zboczenie, jest stały ucisk owych tłuszczanów wapiennych, ciągle w obwodzie powiększających się, na pierścień włókien elastycznych ujścia gruczołu, czego naturalnem następstwem musi być zanik sprężystości skóry, a temsamem — szerokie pory.

Zboczenie to występuje przy długotrwałem stosowaniu twardej wody do mycia twarzy, to też wynika stąd przestroga dla matek, dbałych o urodę swych dzieci, by wystrzegały się mycia ich twarzyczek wapienną wodą, bez poprzedniego rozmiękczenia jej, o czem niżej pomówimy.

Wspomnieliśmy, że drugą wadą, jaką warunkuje twarda woda, bywa zgrubienie skóry, a właściwie nabłonka. Zmiana ta występuje z r e g u ł y w razie stosowania twardej wody, na co zwrócił również uwagę prof. Winternitz, wszelako odniósł ją do każdego wypadku konsekwentnego używania z i m n e j wody, bez względu na jej stopień twardości. Przypadki, obserwowane przez Winternitza, musiały chyba mieć przyczynę w twardej wodzie, bo wiemy przecie z doświadczenia, że rzeczna woda, acz zimna, rozmiękcza i wygładza skórę ciała nawet wówczas, gdy mydła nie stosujemy. Nieda się zaprzeczyć, że ciepła woda, a w szczególności gorąca, wysoce dodatnio wpływa na miękkość i soczystość skóry, lecz przyznać trzeba, że między twardą a miękką wodą, o niskiej temperaturze, istnieje wybitna różnica w działaniu na skórę.

Mycie twarzy, racyonalnie do danych warunków zastosowane, stanowi integralną podstawę pielęgnowania cery. Bez tego umiejętnie wykonywanego zabiegu nie uda się — nawet przy pomocy najlepszych preparatów kosmetycznych — dopiąć pożądanego skutku. Mylne jest zdanie, jakoby skóra nie znosiła wody lub mydła; nie znosi ona tych środków wtedy tylko, gdy jest zadraźniona, względnie uległa zmianom wypryskowym.

Nadmienić atoli należy, że właśnie często skóra twarzy cierpi pod wpływem wyprysku, w następstwie zaniedbania racyonalnego mycia, boć przecie skóra wciąż wydziela różnorodne składniki, które z czasem, zalegając dłużej na jej powierzchni, przeobrażają się w substancye draźniące.

O ile tedy skóra uległa wzmiankowanym przypadłościom, należy się wstrzymać na pewien czas od mycia twarzy. Znamiennemi objawami początkowego okresu wypryskowego zadraźnienia skóry są: drobne, czerwone pryszczyki, którym towarzyszy przykre swędzenie.

W takim razie należy **dotykać** (!) miejsc, zajętych swędzeniem, spirytusem rektyfikowanym za pomocą waty, a po ulotnieniu się spirytusu, przypudro-

wać niżej przepisanym pudrem, stosując te zabiegi kilkakrotnie wśród dnia, i nie myjąc wcale twarzy, do chwili zupełnego ustąpienia wyżej podanych objawów.

Rp.
Zinci oxydati
Talci veneti $\overline{aa}$ 10,0
Tannoformi 2,0
M. f. pulvis. S. Puder.

Jednem słowem, śmiało rzecz możemy, iż racyonalne mycie twarzy miękką wodą wpływa niezawodnie na świeżość cery, a jednocześnie zapobiega różnorodnym wykwitom.

Przekonać się można o słuszności naszych zapatrywań na skórze rąk. Ręce, myte często w twardej, zimnej wodzie, pierzchną do tego stopnia, iż nieraz tworzą się na nich istne rany; mimo to nie grzeszą one zbytnią czystością, bo na chropowatej powierzchni łatwo i szybko osiada pył i inne nieczystości.

Zaniechajmy na dwa dni mycia takich rąk; osłońmy je jednym z łagodniejszych kremów (n. p. kremem ogórkowym Pulsa), a myjąc je ciepłą, miękką wodą i mydłem neutralnem, bez intensywnego zapachu, przekonamy się rychło o zbawiennym skutku działania miękkiej wody o wyższej temperaturze.

Trudno przemilczeć, że skóra rąk jest bardziej odporna na wszelkie wpływy zewnętrzne, aniżeli skóra twarzy, dzięki grubszemu nabłonkowi, a nadto znoszą ręce łatwiej zaniedbanie pielęgnowania ich, bo grzbiety rąk wolne są od tej obfitej wydzieliny tłuszczu i potu, jaka wydobywa się wciąż z licznych gruczołów skóry twarzy. Wydzielina ta, nie usuwana konsekwentnie w miarę wydobywania się na powierzchnię skóry, utrudnia w wysokim stopniu prawidłowe funkcye fizyologiczne gruczołów, zatyka pory, przeszkadza parowaniu wody, wymianie gazów i normalnym czynnościom naczyń krwionośnych.

Zrozumie przeto każdy, że wśród takich warunków musi nastąpić przedwcześnie zanik włókien elastycznych, a co zatem idzie — zwiastuny starości w postaci marszczenia się i obwisania skóry zaznaczą się wcześnie na pięknej twarzyczce młodej wiekiem kobiety.

Zamiana twardej wody na miękką nie jest tak trudna, jakby się wydawało. Powszechnie wiadomo, że podczas wrzenia traci woda twarda sole wapienne. Manipulacya ta jest nieco uciążliwa i nie zawsze da się uskutecznić, to też podamy metodę zamiany niegotowanej wody twardej na miękką przez strącenie soli wapiennych.

W tym celu wystarcza rozpuszczenie łyżki sproszkowanego mydła kokosowego, oliwą przetłuszczonego (Cocosölseife), w dwóch litrach wody, by uzyskać miękką, do mycia twarzy nadającą się wodę.

Niżej podajemy płyn, nadający twardej wodzie miękkość.

Mydła kokosowego przetłuszczonego 8,00 gramów, rozpuszcza się, ogrzewając lekko w wodzie destylowanej $^1/_2$ litra.

Po zupełnem rozpuszczeniu się mydła, wlewa się do roztworu powyższego—spirytusu 1 litr.

Międzynarodowy zjazd hygieniczny.

(Korespondencya własna *Kosmetyki*).

Berlin, 28 Września.

Odbywający się obecnie w Berlinie międzynarodowy zjazd hygieniczny zgromadził bardzo liczne zastępy uczestników. Zjazd połączony jest z wystawą, która przedstawia się wprost imponująco pod względem naukowym. Podzielono ją na 2 główne grupy: zbiory i sekcje poszczególne, których jest 12. Na szczególną uwagę zasługują: sekcja hygieny wieku dziecięcego, sekcja bakterjologiczna, hygieny społecznej (gruźlica, szczepienie, wodociągi i kanalizacja), hygiena odzieży i żywienia.

W dziale zbiorów ogólną uwagę zwraca niezmiernie ciekawy zbiór owadów, przenoszących rozmaite choroby, i zbiór różnych surowic.

Niemniej ciekawy jest oddział aparatów dezynfekcyjnych różnego systemu i do odkurzania. Nie sposób wszystko wyliczyć; wymieniłem mniej więcej to, co może ogół interesować — po za tem wystawa obfituje w działy czysto naukowe, które tylko specjalistów zaciekawić mogą.

Nie mogę pominąć milczeniem wspaniałych urządzeń sanitarnych miasta Berlina, zwłaszcza imponujących kąpieli ludowych. Gmach kąpielowy posiada olbrzymi basen do pływania, natryski i wanny wspaniałe, i może pomieścić około 1000 osób kąpiących się. Czystość na każdym kroku idealna, porządek wzorowy.

Tyle o wystawie. Co się tyczy zjazdu samego, to podzielony on został na oddzielne sekcje. Referatów zgłoszono mnóstwo; nie sposób nawet pobieżnie rozpatrzeć się w tej masie. Z całego szeregu wniosków wyłoniły się dwa, mające podstawowe znaczenie dla hygieny wychowawczej. Pierwszy—wniosek Dra Burgersteina w sprawie wakacji szkolnych. Mówca zaznaczył, że w Europie środkowej należy brać w rachubę — przy podziale roku szkolnego — bezwarunkowo warunki klimatyczne. Zdaniem prelegenta najracjonalniejszy podział byłby następujący: rok szkolny rozpoczyna się od września; od połowy grudnia do stycznia — ferje dwutygodniowe (święta Bożego Naro-

Notatki hygieniczno-kosmetyczne.

Niejednokrotnie już zaznaczałem, iż sprawa odżywiania jest sprawą pierwszorzędnej wagi zarówno w lecznictwie ogólnem, jak i w racjonalnej kosmetyce, posługującej się przeważnie hygieną.

W poniższej tablicy zestawione są ciekawe i pouczające dane, zaczerpnięte z wykazów hygienicznych.

NAZWA POKARMÓW.	Ilość substancji odżywczej w gramach		Cena 1 kilogr.
	Zawartość w kilogramach	Dostarczonej za frank.	
Ryby . .	611	339	1.80
Ser . . .	406	203	2.00
Groch . .	299	598	0.50
Wołowina .	226	113	2.00
Ryż . . .	218	363	0.60
Śledzie . .	191	147	1.30
Jaja . . . (licząc 20 na kilogram)	180	90	2.00
Chleb. . .	153	437	0.35
Kartofle. .	46	460	0.10
Gruszki . .	25	83	0.25
Jabłka . .	25	83	0.25
Szparagi. .	23	13	1.80

Z tablicy powyższej widzimy, że: 1) najmniej pożywnemi są owoce, 2) najwięcej zaś pożywnemi są: ryby, wołowina, ser i rośliny strączkowe.

Tablica przytoczona, wykazująca poglądowo w cyfrach stosunek pożywności różnych pokarmów, może oddać niewątpliwie pewne usługi przy wyborze tych pokarmów.

dzenia); od połowy marca do kwietnia znów dwutygodniowe ferje; poczem następuje znów 3 miesięczny okres nauki.

Drugi wniosek dotyczy bardzo ważnej a niestety, tak zaniedbanej u nas sprawy pielęgnowania zębów u dziatwy szkolnej. Miarą zaniedbania w tym kierunku może być poniekąd smutną statystyka: jeden z angielskich lekarzy szkolnych, badając około 10000 dziatwy szkolnej w wieku około lat 12, znalazł zaledwie u 15% zęby zdrowe! Tak wygląda hygiena zębów w Anglji, gdzie istnieje już od wielu lat zwyczaj, iż corocznie cała rodzina udaje się do dentysty, w celu zrewidowania narządu zębowego, bez względu na to, czy jest on dobry, czy zły. A u nas? Zapewne jest jeszcze gorzej, bo znaną jest opieszałość nasza w kierunku hygieny wogóle, a hygieny zębów i jamy ustnej w szczególe. *Kor.*

Aseptyczna opaska dla położnic.

Wiadomo, iż podstawową zasadą hygieny i estetyki ciała u kobiet ciężarnych jest noszenie *przed porodem* odzieży *obszernej*, a *po porodzie — nieco obcisłej* — zarówno w interesie własnym, jak i w interesie dziecka, gdyż wszelki ucisk zmniejsza przestrzeń, w której się płód rozwija, co przeszkadza jego wzrostowi. W okresie ciąży ściana brzuszna, silnie napięta, przez ucisk może być bardzo łatwo uszkodzoną; mięśnie mogą uledz silnemu zwiotczeniu, i skóra nie odzyska już swej dawnej elastyczności; rozumie się samo przez się, iż noszenie gorsetu w tym okresie było by wprost zabójcze zarówno dla matki jak i dla dziecka. Nie można też pominąć milczeniem strony estetycznej: wiotkie, fałdziste powłoki, brzuch silnie obwisły, ze znacznem nagromadzeniem tłuszczu w powłokach, są zazwyczaj smutnem następstwem u kobiet, które przed porodem nosiły gorset, a w okresie połogowym nie zwracały uwagi na stan powłok brzusznych.

Po porodzie, szczególnie w pierwszych tygodniach, ściana brzuszna musi być podtrzymywaną w położeniu naturalnem przy pomocy dość obcisłego ubrania— aż do chwili, gdy skóra odzyska swą pierwotną elastyczność. Celowi temu najlepiej odpowiada t. zw. *gurita*—bandaż jawański, którego używają kobiety indyjskie.

Gurita jestto bandaż, składający się z 2 prostokątnych kawałków płótna, zeszytych pośrodku. Kawałek zewnętrzny podzielony jest z każdej strony na 6—8 pasków. Kawałek wewnętrzny obciąga się mocno na około brzucha, a końce pasków kawałka zewnętrznego pośrodku zawiązuje się — stosownie do potrzeby — mocniej lub słabiej.

Guritę indyjską wprowadził do Europy prof. Stratz. Gurita jest obecnie w powszechnem użyciu we Francji, Belgji i w Anglji. W Anglji naprzykład każda dziewczyna, wychodząca zamąż, otrzymuje bandaż brzuszny, odpowiadający kształtom jej brzucha dziewiczego. Bandaż ten nakłada się zaraz po porodzie, i zdejmuje się dopiero po 6 tygodniach. Dzięki oparciu, jakie bandaż wytwarza — brzuch zachowuje kształty młodociane.

W ostatnich czasach Dr. Rotschuh uprościł i udoskonalił guritę indyjską. Bandaż jego pomysłu składa się z 5 pasków (z materji bawełnianej), zeszytych w tyle na pewnej przestrzeni dachówkowato.

Paski zapina się (od dołu ku górze) za pomocą odpowiednich haftek i haczyków.

Zależnie od wzrostu i tuszy bandaż można odpowiednio skrócić i zwęzić. Zalety tego bandaża są następujące:

1) bandaż daje się z łatwością sterylizować; 2) jest nadzwyczaj miękki; 3) nie przesuwa się; 4) dobrze przylega; 5) nie wywiera najmniejszego ucisku; 6) jest wygodny i nieskomplikowany; 7) daje się łatwo do wzrostu i tuszy każdej osoby zastosować; 8) jest bardzo tani (wobec czego można go codzień zmieniać).

O ile mi wiadomo, bandaże takie wyrabiane są również i u nas w Warszawie, w pierwszorzędnych pracowniach ortopedycznych i magazynach optycznych.

O nowym środku do odkażania rąk.

Jest nim *formysol*, płynne potasowo-formalinowe mydło z dodatkiem wyskoku i niektórych środków odkażających. Przedstawia się w postaci żółto-zielonego płynu o przyjemnym zapachu. Rozpuszcza się w wodzie i wyskoku; pod względem bakterjobójczego działania formysol przewyższa karbol i wszystkie dotychczas znane przetwory, zawierające formalinę, a ma tę wyższość, iż nie drażni rąk. Do odkażania stosuje się 10% i 25% rozczyn, wyrabiany zaś jest preparat z 10 i 25% zawartością formaliny. Cena preparatu jest stosunkowo umiarkowaną.

O szkodliwym wpływie tytoniu na ustrój.

O szkodliwości alkoholu dużo się mówi i pisze: zakładamy wciąż nowe towarzystwa i kluby abstynentów; propagujemy idee wstrzemięźliwości drogą pism specjalnych i broszur ulotnych, jednem słowem walczymy wytrwale i energicznie z tym zaciętym wrogiem, który rujnuje zdrowie i urodę ludzkości. Jaka szkoda, iż nie zwalczamy *zupełnie* nałogu palenia. Nikotyna jest również naszym wrogiem, wprawdzie mniej niebezpiecznym, niż alkohol, jednakże i ona zdradziecko zatruwa nasz ustrój, podkopując stale i systematycznie układ krwionośny. Wobec tego, iż nałóg palenia coraz bardziej się rozpowszechnia nie tylko wśród mężczyzn, ale i kobiet, a nawet wśród dzieci, uważam za niezbędne podać do wiadomości wyniki badań, prowadzonych w ciągu kilku lat ostatnich przez doktorów Cramera i Grassmana.

Pierwszy z nich badał wpływ nikotyny na trawienie, przyczem czynił doświadczenia na zwierzętach i w próbówce oraz pilnie zbierał i notował wywiady u swoich pacjentów w kierunku nadużycia nikotyny, dr. zaś Grassman badał wpływ nikotyny na narządy krwiobiegu.

Praca Cramera da się streścić w następujących wywodach:

1) Trujące działanie tytoniu wywołuje nie tylko nikotyna, lecz i cały szereg innych zawartych w tytoniu trucizn, jak naprz. kwas węglany, siarkowodór, wodór cyanowy etc.

2) Trujące działanie nikotyny występuje tylko przy *nałogowem* paleniu.

3) Nałogowe palenie wywołuje: zmianę apetytu i smaku, głód nadmierny, ślinienie, ucisk w okolicy żołądka, odbijanie, bóle żołądka, zgagę a niekiedy wymioty.

4) Przewlekłe zatrucie nikotyną wywołuje bardzo często biegunkę i nawet przewlekły nieżyt żołądka i kiszek.

5) Z objawów *skórnych* wymienić należy: uczucie palenia, pieczenia, lub swędzenia, czerwoność nosa (najczęściej u osób, które przy paleniu mają zwyczaj puszczania dymu przez nos).

Dr. zaś Grassman wywody swoje w ten sposób streszcza:

1) Nikotyna wywołuje silne skurcze mięśni, jest zatem środkiem, podrażniającym nerwy ruchowe.

2) Nikotyna działa ujemnie na tętnice, ściany których uledz mogą zwyrodnieniu.

3) Nałogowe palenie wywołuje najrozmaitsze czynnościowe zaburzenia serca, począwszy od niewielkich zmian w rytmie tętna aż do ciężkiego napadu dusznicy.

4) Tytoń zaliczyć należy do szeregu tych samych trucizn, jakiemi są alkohol i mocna kawa, przyczem zwrócić należy uwagę na to, iż ujemne objawy znikają nie zaraz po zarzuceniu palenia; mogą upłynąć miesiące całe, zanim nastąpi wyraźne polepszenie; skłonność zaś do wtórnego zachorowania pozostaje na dłuższy czas.

Wiadomo, iż odzwyczaić od palenia nałogowych palaczy jest rzeczą arcytrudną, otóż w ostatnich czasach niektórzy lekarze stosują jako środek leczniczy pendzlowanie jamy ustnej 5% roztworem lapisu osobom, któreby chciały zaprzestać palenia.

Na arcydowcipny i zupełnie nieszkodliwy (a podobno bardzo skuteczny) ten sposób wpadł jeden z ordynatorów szpitala wojskowego w Kazaniu. Rzecz się tak miała. Jeden z pacjentów, znajdujący się w szpitalu na kuracji, przez pomyłkę wypłukał usta—zamiast naznaczonym mu do płukania płynem—słabym roztworem lapisu. Po niejakim czasie, zapaliwszy papierosa, pacjent poczuł nieprzyjemny smak w ustach; smak ten prześladował go przez cały wieczór do takiego stopnia, iż nie mógł już wypalić ani jednego papierosa, gdy dawniej wypalał 10—15 w ciągu jednego wieczora. O tym dziwnym objawie pacjent zawiadomił nazajutrz lekarza ordynującego; ten, wielce zaciekawiony, przekonał się natychmiast sam na sobie o powyższem działaniu lapisu, poczem poradził jeszcze kilku pacjentom — namiętnym palaczom — przed zapaleniem papierosa płukać usta $\frac{1}{4}$% rozczynem lapisu; wszyscy oni bez wyjątku bardzo prędko zupełnie porzucili palenie. Wobec tych faktów lekarz przyszedł

do wniosku, że przy *płukaniu jamy ustnej lapisem palenie jest niemożliwe.*

Namiętnym palaczom, chcącym porzucić ten zgubny nałóg, radzę wypróbować sposób powyższy.

Dr. L. S.

Przepisy na różne środki, zastępujące specyfiki.

Pain Expeller.

(do nacierania przy bólach reumatycznych).

Rp.
Ol. terebinth. 20,0
„ Sassafras 30,0
„ Caryophyll. 7,5
„ Cinnamomii 3,0
Ammonii liquidi 4,0
Alcoholi 450,0

Nail powder.

(pasta do polerowania paznogci).

Rp.
Zinci oxydati 100,0
Carmini 0,25
Ol. Bergamottae
„ Lavandulae ā 0,6

Opodeldoc.

(przeciw bólom reumatycznym).

Rp.
Spiritus vini 500,0
Ammonii liquidi 30,0
Camphorae 16,0
Saponis stearinici pulv. 20,0
Ol. thymi 2,5
„ Rosmarini 4,0

Eau d'Hébé contre les taches de rousseur.

(ocet toaletowy).

Rp.
Alcoholi 500,0
Aceti 800,0
Ol. Lavandulae 6,0
„ Citri 2,5
„ Bergam. 1,0
„ ros. 0,6

Crême de Mauve.

(dla nadania połysku i miękkości suchym włosom).

Rp.
Glycerini (Price's Patent) 200,0
Extracti Jasmini 50,0
Sol. anilini 1 gtt.

Poudre de riz de Java. A. Bourjois. Paris.

Rp.
Zinci oxydati 25,5
Talci veneti 74,5
Ol. ros. 2 gtt.

J. S-ki.

Z piśmiennictwa.

Dr. Leon Wernic. *Zasadnicze postulaty hygieny szkolnej.* Warszawa 1907.

Autor tej książeczki, znany hygienista i popularyzator wiedzy lekarskiej, na 84 stronicach małej ósemki zawarł wymagania nowoczesnej hygieny szkolnej. W dobie obecnej, gdy sprawa hygieny wychowawczej jest kwestją palącą—książka dra Wernica niewątpliwie zainteresuje tych wszystkich, którym zdrowie młodzieży naszej leży na sercu.

Autor w zwięzłej formie mówi o urządzeniu wewnętrznem szkoły, o ubraniu uczenic i uczniów, o ich odżywianiu, o rozkladzie zajęć szkolnych i pozaszkolnych, o walce z szerzeniem się chorób zakaźnych etc... Na szczególną zwłaszcza uwagę zasługują rozdziały III i IV, traktujące o ubraniu uczniów i uczenic, Autor potępia bezmyślne strojenie dzieci i modę, oraz zwyczaj, nakazujący noszenie obci-

słych, grubych ubrań, zamiast wolnych, przewiewnych; zwraca słuszną uwagę, iż należy dbać nie o zdobnictwo i modę, lecz o zdrowie i wygodę dzieci.

Rozdział V zawiera hygienę odżywiania się młodzieży szkolnej. Ze wszystkiem, co autor w rozdziale tym wypowiada, bezwarunkowo zgodzić się nie można, zwłaszcza na punkcie ciastek, cukierków, herbaty i kawy.

Rozdziały IX—XI traktują o sprawach, które powinny zainteresować szeroki ogół rodziców i wychowawców młodzieży.

Najlepiej stosunkowo opracowany jest rozdział ostatni: „Hygiena walki z chorobami zakaźnemi w szkole".

Książeczka opracowana jest bardzo zwięźle, co nie przeszkadza jasności wykładu. Język broszurki, z nielicznemi wyjątkami, poprawny.

Dr. H. Z.

Odpowiedzi Redakcji.

Zaniepokojonej. Statystyczne dane, na których opiera się nauka oraz doświadczenie lekarskie, wykazują, że ani wiek, ani płeć nie odgrywają żadnej roli przy zapadaniu na ospę — to też pogląd, jakoby ospa była chorobą wyłącznie dziecięcą, jest przesądem. Przesądem jest również mniemanie, że podczas epidemii ospy szkodliwem jest szczepienie — przeciwnie, szczepienie jest jedynym *zapobiegawczym* środkiem w walce z tą groźną chorobą. Mapa śmiertelności z powodu ospy naturalnej wykazuje naprzykład, że w Norwegji na miljon mieszkańców *nikt nie umiera*, w Europie Zachodniej — 1—2, a u nas w Królestwie i w Cesarstwie aż... 300 osób! Przy szczepieniu ochronnem należy mieć na uwadze względy następujące: 1) niemowlętom szczepić należy ospę w pierwszych tygodniach; 2) pora roku nie odgrywa żadnej roli w sprawie *skuteczności* szczepienia; 3) po upływie 7 lat należy bezwarunkowo powtórzyć szczepienie (revaccinatio), albowiem pierwsze szczepienie zabezpiecza tylko na przeciąg 7 lat; 4) po upływie 20 lat pożądanem jest szczepienie po raz 3, gdyż—jak poucza praktyka—tylko trzykrotne z dodatnim wynikiem szczepienie zabezpiecza do *końca życia.*

P. Irze. 1) Łuski te są właśnie przyczyną rzadkiego porostu brwi—co się tyczy rzęs, to przyczyną jest zapewne cierpienie oczu — powinien bezwarunkowo okulista sprawę zbadać. 2) Środków *skutecznych i pewnych* niema—należy każdorazowo zbadać dokładnie *przyczynę.* 3) Napiszemy w tej sprawie obszernie—prosimy uprzejmie o cierpliwość.

P. Marji P. 1) W dziale ogłoszeniowym. 2) O cenie poinformuje perfumerja p. P-skiego. 3) W numerze dzisiejszym.

P. Eleonorze. 1) W numerze dzisiejszym. 2) Ciepła woda. 3) Perhydrolmundwasser. 4) Bez mydła.

P. A-cz w W. 1) Raz na 2—3 tygodnie. 2) Białe guzki pod oczyma usuwa się radykalnie elektrolizą. 3) Skóra łuszcząca się i pokryta liszajami nie znosi gliceryny. 4) Poinformować może tylko dentysta, po dokładnem zbadaniu. 5) Adresów lekarzy i dentystów nie podajemy.

P. Wójcickiej. 1) Woda utleniona. 2) Zawiera ołów — szkodliwa. 3) Radykalnie tylko prądem elektrycznym.

Niedawnej czytelniczce. 1) Codzień od 5 — 15 minut. 2) W № 34. 3) Rumiankiem.

Matce. 1) Kuracja mleczna. 2) Arco, Abbazya. 3) Poinformuje Dr. Dłuski w Zakopanem. 4) Wskazać może tylko lekarz domowy.

P. Elly P. 1) Prądem elektrycznym (elektrolizą) radykalnie. 2) Enthaarungspulver D-ra Gränfe.

Wdzięcznej prenumeratorce P. Z. K. 1) Drobne blizny można nieco wygładzić przyrządem do masowania twarzy — większe nie dadzą się wygładzić. 2) Tylko operacja chirurgiczna. 3) Nieszkodliwe i skuteczne — o ile umiejętnie są stosowane. 4) Perhydrolmundwasser Krewela. 5) Niema 6) Sprawie tej poświęcony będzie artykuł specjalny. 7) Gimnastyka. 8) Nie można. 9) Pudru *płynnego* radzimy nie używać. 10) Radami i wskazówkami służymy zawsze jaknajchętniej—za słowa uznania serdecznie dziękujemy.

Dr. A. w M. 1) Zawiera paraphenylendiaminę. 2) Zawiera ołów.

P. Arturowi P. 1) Woda gorąca i mydło alkaliczne. 2) W numerze dzisiejszym.

Od Administracji.

Z powodu kończącego się kwartału uprzejmie prosimy Sz. Prenumeratorów o wczesne nadsyłanie przedpłaty na czas dalszy, od tego bowiem zależy prawidłowa ekspedycja pisma.

Kosmetyczne przetwory Mitinowe

D-ra Jessner'a z Królewca.

Mitinum purum — „fizyologiczny“ podkład do maści — zawierający czysty tłuszcz emulsjowany i znaczną ilość cieczy surowiczej — najdelikatniejsza massa do maści.

Krem Mitinowy — Mitin crême — wciera się znakomicie, nie pozostawia śladów tłuszczu — skóra chropowata przybiera wygląd delikatny — szczególnie zalecany dla bardzo wrażliwej skóry.— Krem mitinowy posiada bardzo przyjemny zapach.

Pasta Mitinowa — krem o stalszej konsystencji o barwie skóry. przywraca normalne cechy skórze tłustej, wilgotnej i błyszczącej — nadto czyni niewrażliwą skórę, skłonną do zapalenia.

Mydło Mitinowe — przetłuszczone z zawartością 10% mitiny — znosi je doskonale najwrażliwsza skóra, mydło o nadzwyczaj przyjemnym zapachu — nadaje piękną i delikatną cerę.

Puder mitinowy tłusty zawiera 20% mitiny — nadaje skórze delikatny wygląd, przytłumia błyszczenie, bez wysuszania skóry, zabezpiecza od wpływu ostrego powietrza — jako też wilgotnego — posiada piękny zapach i bywa w kolorach — różowym, rachel i białym.

Proszek Mitinowy dla dzieci — usuwa znakomicie zaczerwienienie i wilgotność skóry — nadaje się doskonale do przysypywania dla dzieci.

Krem mitinowy zabezpieczający od promieni słońca (Lichtmitin) zawiera chininę, nadtlenek wodoru i mitinę — zabezpiecza od obrażeń świetlnych, **od piegów i prażenia słonecznego**, wciera się zrana i w południe w skórę twarzy i rąk.

Krem mitinowy od odmrożenia (Frostmitin) zawiera ichthyol, balsam peruwiański, olejek terpentynowy i t. d. zabezpiecza od bąbli i zaczerwienienia skóry, —wcierać należy zrana, na noc zakłada się opatrunek.

Perhydrol Mundwasser podług Prof. D-ra Med. Körnera z Halle — zawiera 3% najczystszego dwutlenku wodoru Merka (H_2O_2) z odpowiednią ilością najczystszego olejku miętowego Mitsham. Zaleca się jako bezwarunkowo najpewniejszy środek antyseptyczny do płukania ust po każdorazowem jedzeniu — jak również zrana po uprzedniem wyczyszczeniu mechanicznem zębów pastą lub też proszkiem. W handlu znajduje się w praktycznem opakowaniu z aluminiowemi kieliszkami z nacięciem, wskazującem ilość perhydrolu, służącą do jednorazowego płukania jamy ustnej — pierwsza sztrycha na kieliszku (linja) wskazuje ilość wyłącznie perhydrolu — nast pna zaś — ilość wody dolanej do perhydrolu i mającej służyć do jednorazowego przepłukania ust.

Preparaty te wyrabia tylko

Chemiczna Fabryka **Krewel i S-ka w Kolonji nad Renem.** Reprezentant na Królestwo Polskie i Litwę **S. Rosciszewski, Bracka 6.**

Hurtowa sprzedaż: Tow. Akc. Ludwik Spiess i Syn i Tow. Akc. Henryk Welt, Warszawa.

Detaliczna: we wszystkich aptekach, składach aptecznych i perfumerjach.

Lecznica lekarsko-kosmetyczna

D-ra L. LUSTRA

SPECJALISTY

lekarskiej kosmetyki i chorób włosów.

Kraków, Florjańska l.37.

Wszelkie podrzędne procedury, nie należące do zakresu działań lekarskich, wykluczone.



„St.-Petersburskie Laboratorjum Chemiczne“

(założone w r. 1860)

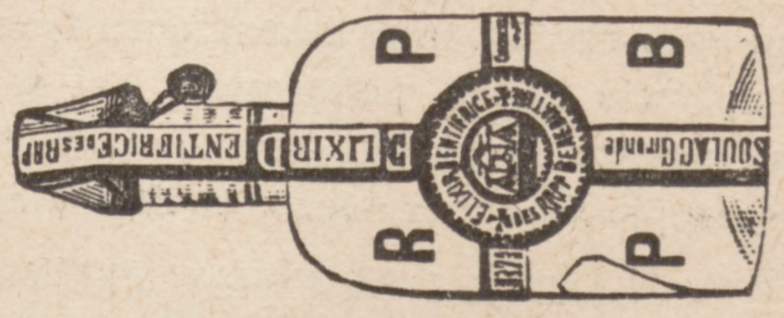
Medal złoty w Paryżu 1900 r.

Mydło toaletowe „Brise de Violettes“



Mydło glicerynowe **„Brise de Violettes“** wywiera zupełne wrażenie świeżo zerwanego fijołka; daje obfitą odświeżającą pianę i nadaje skórze miękkość i delikatność.

Do nabycia w znanych perfumerjach i składach materjałów aptecznych.



MODEL FLAKONU

ŚRODKI do ZĘBÓW

ELIKSIR, PROSZEK i PASTA

Ojców BENEDYKTYNÓW

Opactwa **SOULAC**

WAŻNA UWAGA:

Flakony eliksiru Benedyktynów nie opatrzone plombą komory celnej rossyjskiej powinny być uważane za podrobione.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.**

Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.